

ENTRENAMIENTO INICIACIÓN CARRERA SUBIDA AL SANTUARIO VIRGEN DE LA SIERRA.

1º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 2 circuitos de gimnasia {8 ejercicios tiempo de 20 min + elasticidad. Recuperación entre circuito 3 min}

Miércoles: 35 min + 5 progresivos → Son rectas de unos 100 metros que se corren de menos a más. Recuperación → la vuelta andando.

Viernes: 5x400 → Intensidad 1,30-1,40
Recuperación 2 o 3 min.

Domingo: 40 min carrera continua campo de sensaciones.

2º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 3 circuitos gimnasia + flexibilidad.

Miércoles: 30 min carrera continua + 10 min carrera continua mas fuerte + 3 progresivos.

Viernes: 15 min carrera continua + 7 cuestas de unos 80-100 metros. Recuperación bajada andando.

Domingo: 40 min carrera continua por campo.

3º SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + 2 circuitos gimnasia (10 ejercicios) + elasticidad.

Miércoles: Ritmos → 2x10min y 2x5min – Intensidad fuerte.
Recuperación entre ritmos 3 o 4 min.

Viernes: 10 min carrera continua + 10 cuestas.

Domingo: 45-50 min carrera continua por campo de sensaciones.

4º SEMANA

Lunes: 20 min carrera continua + 3 circuitos (10 ejercicios) + elasticidad.

Miércoles: Forleit corto (Durante 30 min cada 3 min un cambio de 50 metros aproximadamente).

Viernes: 30 min carrera continua + 5 cuestas.

Domingo: 50 min carrera continua progresiva aumentando el ritmo cada 10 min en 10 min {10min-5,40/ 10min-5,30/ 10min-5,20/ 10min-5,10/ 10min-5}

5º SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + 2 circuitos gimnasia (10 ejercicios) + elasticidad.

Miércoles: Ritmos→ 2x10, 2x5 y 2x3 {intensidad fuerte, recuperación entre ritmo 3 o 4 min}

Viernes: 20 min carrera continua + 10 cuestas + 5 rectas

Domingo: 50 min carrera continua sensaciones.

6º SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + 2 circuitos gimnasia + elasticidad.

Miércoles: Ritmos→ 2x10, 2x5 y 2x3 {intensidad fuerte, recuperación 3 o 4 min}

Viernes: 20 min carrera continua + 10 cuestas + 5 rectas.

Domingo: 50 min carrera continua + 5 progresivos.

7º SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + 2 circuitos (10 ejercicios) + elasticidad.

Miércoles: 4x1000 {Recuperación 3 o 4 min, intensidad fuerte según nivel de cada uno}

Viernes: Forleit polaco→ 10 min carrera continua calentamiento + 15 min cada 3 min un cambio explosivo de 50 metros + 15 min cada 4 min cambio fuerte de 1 min + 10 carrera continua vuelta a la calma.

Domingo: 1 hora carrera continua a sensaciones.

8º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 2 circuitos gimnasia + flexibilidad.

Miércoles: 6x1000{Recuperación 3 o 4 min, ritmo fuerte}

Viernes: 10 min carrera continua + 15 cuestas + 3 rectas.

Domingo: 1'10 hora sensaciones

9º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 2 circuitos (8 ejercicios) elasticidad.

Miércoles: Forleit corto→ Cada 30 min cada 3 min un cambio de 50 metros explosivo.

Viernes: Calentamiento 10 min carrera continua + 5 rectas + elasticidad.

Sábado: CARRERA.